Receta di siman

Calbas largo stoba

Ingredientes:

Un calbas di ongeveer 3 liber
1 liber di carnisa
2 liber di carni stoba
2 siboyo grandi corta na bloki chikito
1 promenton corta na bloki chikito
2 tomati mediano
1 1/2 di pampoena
2 batata dushi chikito
Manteca
Rucu
Pasta di tomati
Nootmuskaat
Comino

Salo y pepper na smaak
Bouillon vegetal (2 liter)

Carni stoba cu comino, pepper y salo. Hasa e carni stoba den mantega te ora e bira un tiki bruin. Agrega e carnisa y tur berdura cu excepcion di e pampoena y batata dushi. Agrega e bouillon vegetal, nootmuskaat, ruco, pasta di tomati. Laga tur cos stoba pa 45 minuut riba candela abou. Check si e carni ta moli. Agrega e pompoena y batata dushi ora e carni ta moli y lage stoba pa 15 minuut mas. Hasi bo funchi y bon probecho.

Diario .- (diamars 31 januari 2017) ;p. 27